Tiefenpsychologische Modelle

◆ 5 ◆

Ich-Psychologie und Abwehr-mechanismen nach Anna Freud

Oliver Kloss ◆ 2020

Tiefenpsychologie im 20. Jahrhundert

◆ 5 ◆

Einteilung nach Josef Rattner

Oliver Kloss ◆ 2020



Sigmund Freud 1919 mit Otto Rank, Karl Abraham, Max Eitingon, Ernest Jones, Sándor Ferenczi and Hanns Sachs (von links nach rechts).

Einteilung nach Josef Rattner

„Erzväter“

Sigmund Freud

Alfred Adler

Carl Gustav Jung

Frühe Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker

Wilhelm Stekel

Karl Abraham

Otto Rank

Sándor Ferenczi

Theodor Reik

Anna Freud

Helene Deutsch

Wilhelm Reich

Einteilung nach Josef Rattner

Neopsychoanalyse

Hermann Schultz-Hencke
Erich Fromm
Karen Horney
Harry Stack Sullivan
Frieda Fromm-Reichmann
Fritz Künkel

Auf dem Wege zur Psychosomatik

Georg Groddeck
Franz Alexander
Viktor von Weizsäcker

Einteilung nach Josef Rattner

Psychoanalytiker der dritten Generation

Erik H. Erikson
Alexander Mitscherlich
Alfred Lorenzer

Phänomenologen, Daseinsanalytiker, Existenzpsychologen

Ludwig Binswanger
Erwin W. Straus
Viktor E. Frankl
Ronald D. Laing
Maurice Merleau-Ponty
Victor-Emil von Gebsattel
Medard Boss
Rollo May
Thomas Szasz

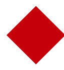
Anna Freud

(1895 Wien – 1982 London)

Mitbegründerin der Kinderpsychoanalyse



Vorbemerkung



Paul Parin hat erlebt, wie sich unter der Leitung von **Anna Freud** im Exil in den USA das Sexuelle aus der Psychoanalyse zunehmend verflüchtigte
(Siehe: Paul Parin „**Die Verflüchtigung des Sexuellen in der Psychoanalyse**“ 1986).
Anna Freud begründete die **Kinderpsychoanalyse** und verstand sich als Systematikerin der psychoanalytischen Ich-Psychologie. Sie setzte sich für internationale Anerkennung der Psychoanalyse ein, jedoch ohne gesellschaftskritisches Anliegen.

Abwehrmechanismen in der Ich-Psychologie

◆ 5 ◆

Anna Freud

Oliver Kloss ◆ 2020

Psychoanalytische Ich-Psychologie

Bereits **Sigmund Freud** hatte einige Aspekte der Ich-Psychologie vorweggenommen. **Anna Freud** („Das Ich und die Abwehrmechanismen“ 1936) und **Heinz Hartmann** („Ich-Psychologie und Anpassungsproblem“ 1939) begründeten die psychoanalytische Ich-Psychologie.

Die Ich-Psychologie ergänzt die klassische Psychoanalyse um Aspekte der Ich-Entwicklung, der Abwehrmechanismen sowie der Funktionen des Ichs.

Abwehrmechanismen

Unter Abwehrmechanismen werden unbewusst ablaufende psychische Vorgänge verstanden, die die „Aufgabe“ haben, unlustvolle und angst-erzeugende Inhalte abzuwehren. Das bedeutet, sie aus dem eigenen Bewusstsein fernzuhalten, insbesondere jene Inhalte, die aus einem neurotischen Konflikt hervorgehen.

Gefühle und Affekte wie Scham, Schuldgefühl, seelischer Schmerz, Wut und vor allem die Angst können mit Hilfe der Abwehrmechanismen auf verschiedene Weise unbewusst gehalten werden.

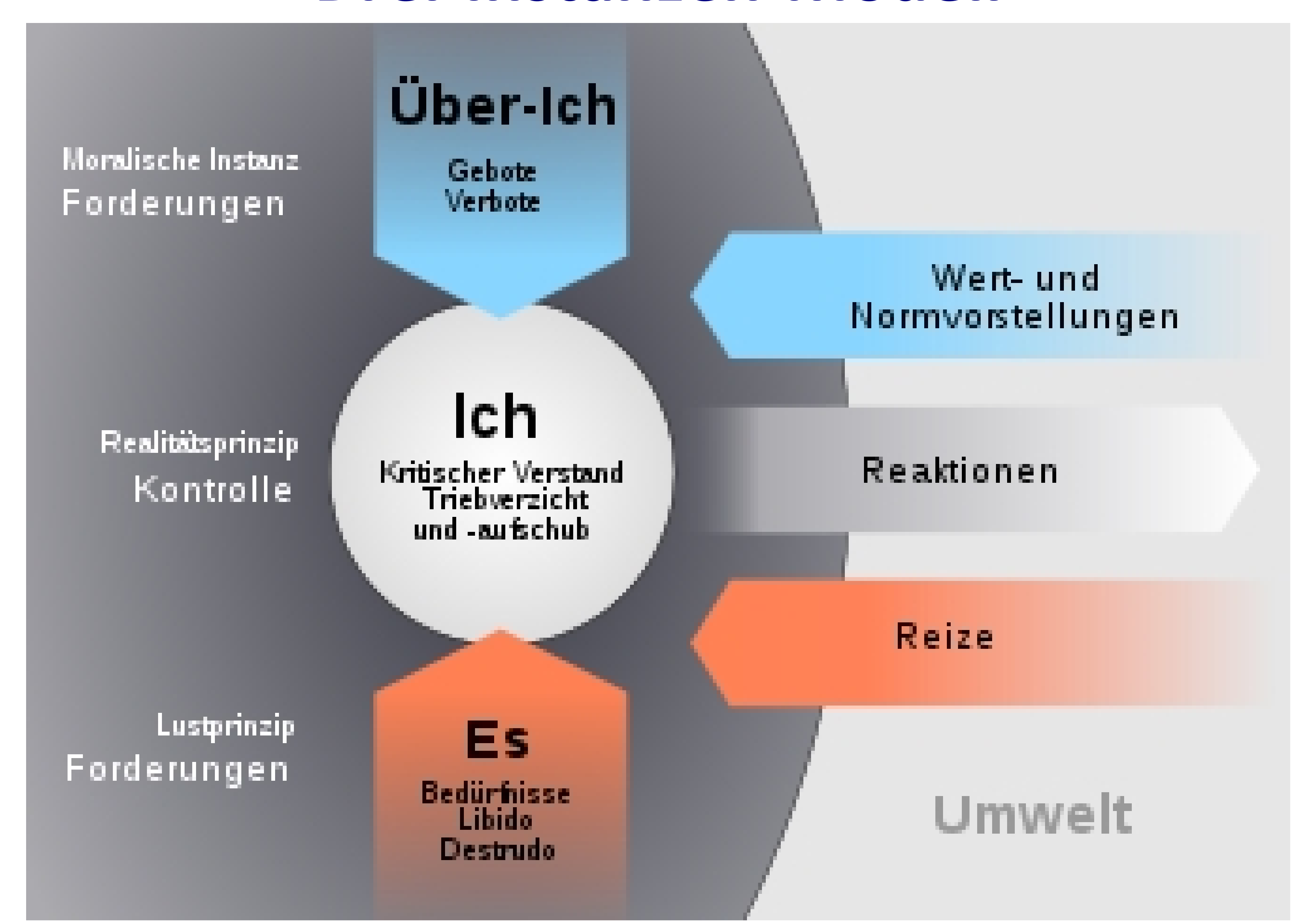
Abwehrmechanismen

Der Abwehrmechanismus ist der Versuch der Lösung durch Vermeidung des eigentlichen Konfliktes, trägt jedoch nur zu dessen Festigung und Fixierung bei.

Das **Konzept der Abwehrmechanismen** gehört zu den am genauesten erforschten und weitgehend akzeptierten Teilen psychoanalytischer Theorie.

Anna Freud ging von der **Drei-Instanzen-Lehre** aus und verstand sich als Systematikerin des theoretischen Erbes ihres Vaters.

Drei-Instanzen-Modell



Formen unbewusster Abwehr

1. Spaltungsvorgänge
2. Projektion und Externalisierung
3. Introjektion und Internalisierung
4. Rationalisierung und Intellektualisierung
5. Affektualisierung
6. Verschiebung
7. Verleugnung
8. Verdrängung
9. Sublimierung
10. Psychosoziale und interpersonelle Abwehr
11. Institutionalisierte Abwehr

„Das Ich und die Abwehrmechanismen“ 1936



Das Ich und die Abwehrmechanismen

Anna Freud wollte mit diesem Buche der Meinung entgegen treten, Psychoanalyse beschäftige sich ausschließlich mit dem Unbewussten.

In Wahrheit sei das **Objekt der Analyse** stets das **Ich und dessen Störungen**.

Die Erforschung des Unbewussten diene allein der Wiederherstellung des Ichs.

Formen unbewusster Abwehr

1. **Spaltungsvorgänge**:
   In der Regel verfügt eine Person über Ambiguitätstoleranz, d.h. die „guten“ und „bösen“ bzw. „schlechten“ Anteile einer Person sind in dieser Person vereinigt und integriert. Das gilt sowohl für die eigene Person, als auch für die Wahrnehmung anderer Personen. Im Krisenfall vollzieht sich indes eine Spaltung in „gut“ oder „böse“. Alles Schlechte wird nach außen, auf andere verlagert und ist häufig auch verbunden mit paranoiden Tendenzen.

Formen unbewusster Abwehr

2. **Projektions- oder Externalisierungsvorgänge**: Eigene, unverträgliche Gefühle, Impulse, Tendenzen werden unbewusst einer anderen Person bzw. einer Gruppe zugeschrieben und können dadurch nicht mehr an der eigenen Person wahrgenommen werden. Die andere Person wird dadurch herabgesetzt, entwertet und in manchen Fällen auch bekämpft. Es geht dabei dann um den Kampf gegen die eigenen unerträglichen Strebungen, weniger um den Kampf gegen die andere Person.

Formen unbewusster Abwehr

3. **Introjektions- und Internalisierungsvorgänge**: Das ist die Gegenbewegung zur Projektion. Introjektion und Internalisierung sind Formen der Identifizierung und grundlegend für den Aufbau und die Weiterentwicklung der psychischen Struktur. Bestimmte, gewünschte Anteile werden vom Anderen unbewusst übernommen. Dies kann mangelnde Abgrenzung vom Andern nach sich ziehen, die introjizierten Anteile werden nicht mehr als vom Anderen kommend wahrgenommen.

Formen unbewusster Abwehr

4. **Rationalisierung und Intellektualisierung**: Dies beschreibt die Tendenz, Emotionales in formaler, affektloser Art zu behandeln, sich etwa vorwiegend mit den kognitiven Aspekten des Lebens zu beschäftigen, um eine gefühlsmäßige Beteiligung zu vermeiden. Häufig ist auch eine Rechtfertigung von Verhaltensweisen durch Scheinmotive zu beobachten.

Formen unbewusster Abwehr

5. **Affektualisierung**:
Gegenstück zu Intellektualisierung. Es handelt sich um eine Art Überemotionalisierung und Dramatisierung, die das Ziel hat, eine klare, kognitive Einsicht zu beeinträchtigen oder durch das Einsetzen von Gegenemotionen die gefürchteten Emotionen abzudrängen.

Formen unbewusster Abwehr

6. **Verschiebung**:
   Dabei handelt es sich um die Loslösung emotionaler Reaktionen von ihren ursprünglichen Inhalten und ihre Verknüpfung mit anderen, weniger bedeutsamen Situationen und Gegenständen.

Formen unbewusster Abwehr

7. **Verleugnung**:
Bedrohliche, angsterregende Aspekte der Außenwelt oder der eigenen Person werden nicht wahrgenommen und sind dadurch entweder als Bedrohung nicht existent oder werden ihrer Bedeutung beraubt. Zentral ist dabei die Verzerrung der Realitätswahrnehmung.

Formen unbewusster Abwehr

8. **Verdrängung**:
   Ein dem Ich unverträgliches Gefühl wird aus dem Bewusstsein ins Unbewusste gedrängt, d.h. man erinnert sich nicht mehr an dieses bedrohliche Moment.

Formen unbewusster Abwehr

9. **Sublimierung**:
Umsetzung starker, unerwünschter Affekte und Impulse in sozial anerkannte, verträgliche Handlungsweisen.

Formen unbewusster Abwehr

10. **Psychosoziale und interpersonelle Abwehr:** Häufigster Abwehrmechanismus, beschränkt sich nicht auf intrapsychisches Geschehen, vollzieht sich zwischen Personen. Durch die Wahl eines bestimmten Partners (durch dessen Persönlichkeitsstruktur, Rollenzuweisung, durch Manipulation und Suggestion) werden psych. Konflikte, emotionale und narzisstische Bedürf-nisse einer Person verarbeitet und bewältigt (in langfristigen Beziehungs-strukturen, im Krisenfall auch in speziellen Arrangements).

Formen unbewusster Abwehr

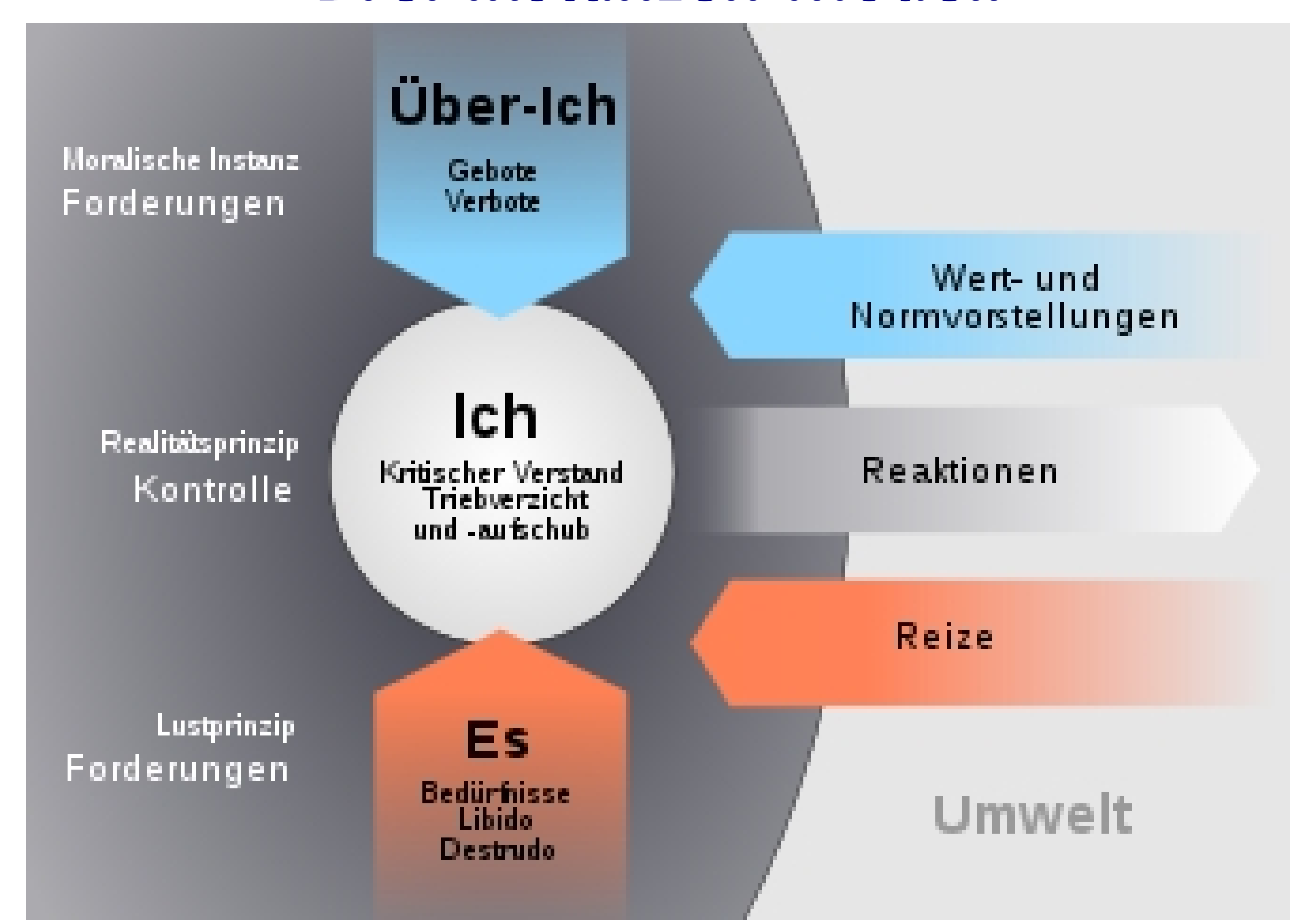
11. **Institutionalisierte Abwehr**:
Nicht nur Personen, sondern auch Institutionen können Abwehr- und Kompensationsfunktionen übernehmen.

In institutionalisierte Abwehr sind sowohl das Individuum als auch die Institution involviert. Die von der Institution angebotenen Rollen können vom Einzelnen zur Abwehr genutzt werden, umgekehrt gewinnen die Institutionen dadurch an Stabilität.

Formen unbewusster Abwehr

1. Spaltungsvorgänge
2. Projektion und Externalisierung
3. Introjektion und Internalisierung
4. Rationalisierung und Intellektualisierung
5. Affektualisierung
6. Verschiebung
7. Verleugnung
8. Verdrängung
9. Sublimierung
10. Psychosoziale und interpersonelle Abwehr
11. Institutionalisierte Abwehr

Drei-Instanzen-Modell



Das Ich und die Abwehrmechanismen

„Das infantile Ich erlebt den Ansturm der Trieb- und Außenweltsreize zur gleichen Zeit; es muss also, wenn es seine Existenz erhalten will, die Abwehr nach beiden Seiten gleichzeitig üben. Es ist am wahrscheinlichsten, dass es sich im Kampf mit den verschiedenartigen Reizen, die es zu bewältigen hat, den Eigenheiten der Innenwelt und Außenwelt weitgehend anpassen wird.“ (IuA, S. 137)

Die Abwehrmethoden des Ich sind keine reinen Ich-Leistungen. Sie bedienen sich der Triebenergie, soweit sie den Triebvorgang selbst beeinflussen.

Das Ich und die Abwehrmechanismen

„Die Absicht des Ichs, das Triebziel vom rein Sexuellen weg auf ein sozial höher gewertetes Ziel zu lenken, kann sich zum Beispiel mit Hilfe der leichten Verschiebbarkeit der Triebvorgänge im Sublimierungsmechanismus durchsetzen. Die Sicherung der Verdrängung durch Reaktionsbildung bedient sich der Neigung der Triebe, sich ins Gegenteil zu verkehren. Wir dürfen annehmen, dass die Haltbarkeit eines Abwehrvorgangs mit dieser doppelten Verankerung im Ich einerseits und im Wesen des Triebvorgangs anderseits zusammenhängt.“ (Anna Freud, IuA, S. 138)

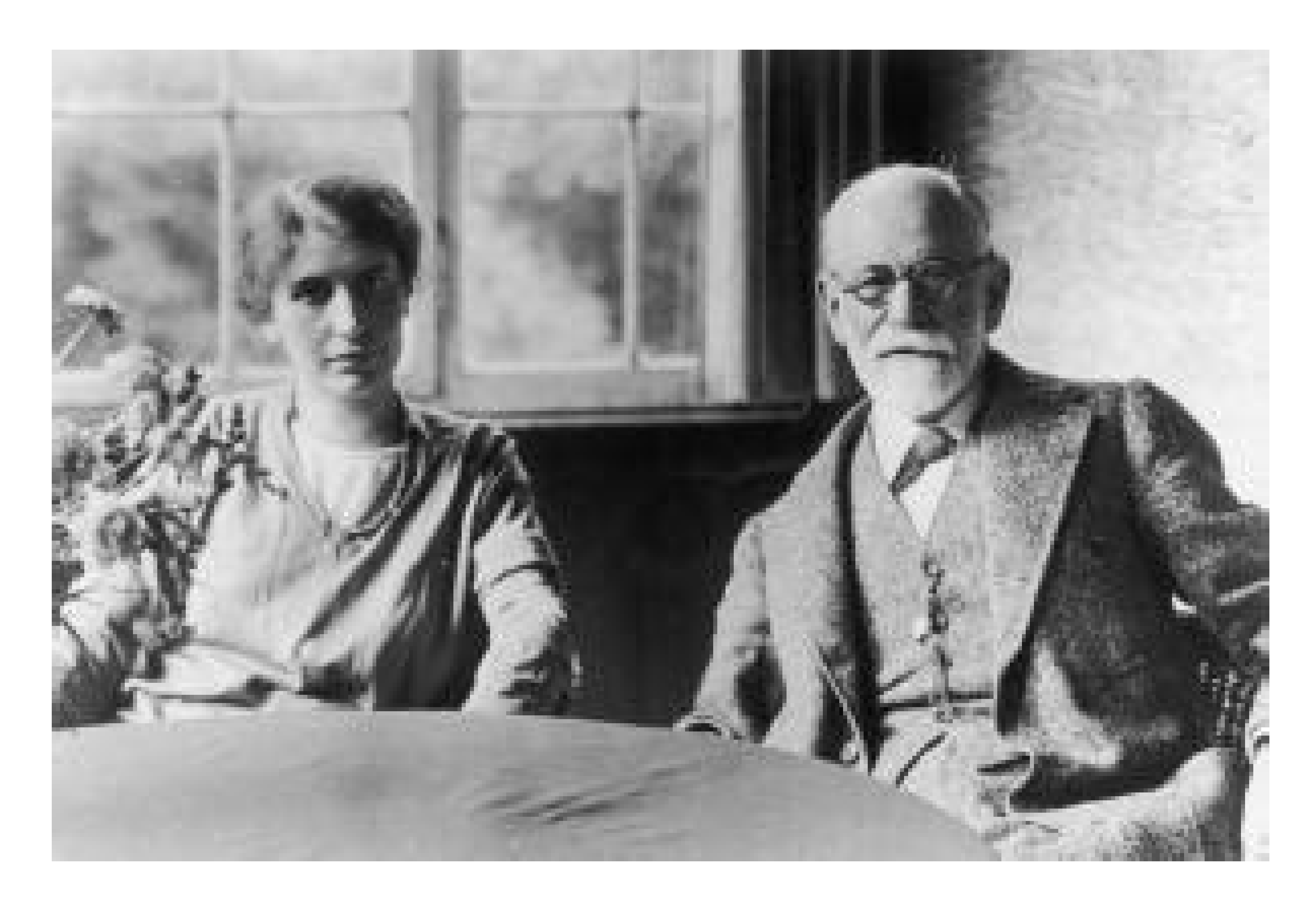
Das Ich und die Abwehrmechanismen

„Aber auch trotz dieser Einschränkung der Selbständigkeit des Ichs bei der Schaffung der Formen, die ihm für seine Abwehrtätigkeit zur Verfügung stehen, bleibt nach der Beschäftigung mit den Abwehrmechanismen noch ein starker Eindruck von der Größe der Ich-Leistung übrig. Die Existenz neurotischer Symptome ist an sich schon ein Zeichen von Überwältigung des Ichs. Jede Rückkehr des Verdrängten, die eine Kompromissbildung einleitet, bedeutet ein Fehlschlagen der beabsichtigten Abwehrleistung, also eine Niederlage des Ichs.

Das Ich und die Abwehrmechanismen

Das Ich ist siegreich, wenn seine Abwehrleistungen glücken, dass heißt, wenn es ihm gelingt, mit ihrer Hilfe die Entwicklung von Angst und Unlust einzuschränken, durch notwendige Triebumwandlungen dem Individuum auch unter schwierigen Umständen noch Triebgenuss zu sichern und damit, soweit es möglich ist, eine Harmonie zwischen Es, Über-Ich und den Außenweltsmächten herzustellen.“ (Anna Freud, IuA, S. 139)

In welchem Sinne hat sich die Zielsetzung von Psychoanalyse in der Betonung der Ich-Psychologie verändert?



Literatur- und Medienliste

Freud, Anna: *Das Ich und die Abwehrmechanismen.* Kindler Taschenbuch, 5. Auflage, o.J.

Bittner, Günther: Tiefenpsychologie und Kleinkinderziehung. (Sammlung Zebra, Bd. 1) Paderborn, Schöningh/ München, Lurz, 1979, ISBN 3506131516.

Mackenthun, Gerald: *Grundlagen der Tiefenpsychologie.* Verlag Psychosozial, 2013.

Makari, George J.: *Revolution der Seele. Die Geburt der Psychoanalyse*. Gießen, Psychosozial-Verlag, 2011.

Rattner, Josef: *Große Pädagogen im Lichte der Tiefenpsychologie*.

Rattner, Josef: *Klassiker der Psychoanalyse.* Wenheim/ Basel, Beltz, 1995.

Schraml, Walter J.: *Einführung in die Tiefenpsychologie für Pädagogen und Sozialpädagogen.* Fischer

Literatur- und Medienliste

Psychologie und Entwicklung - Sammlung von Material zu Psychoanalyse, Lernpsychologie und weiteren Bereichen der Psychologie, zur Sexualwissenschaft, zur Pädagogik, zur Sozialpsychologie, zur Hirnforschung und zur Entwicklungstheorie:

https://archive.org/details/@psychosophia

